

Informations pratiques

Accès aux massifs forestiers

L'accès aux sentiers pédestres, soumis à l'arrêté préfectoral, est réglementé du 1^{er} juin au 30 septembre.

Pour connaître les conditions d'accès, pour le département des Bouches-du-Rhône, vous pouvez appeler le 0811 20 13 13 (coût appel local) ou consulter le site suivant

www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr

Les prévisions météorologiques vous sont communiquées par l'Office de tourisme intercommunal la veille pour le lendemain dès 17h30 au 04 42 03 49 98.

Règles de sécurité et de respect de l'environnement

Au cœur du bois de l'Espalères, il est nécessaire de préserver cet espace naturel exceptionnel :

- pour accéder sur les lieux, privilégier les transports en commun ou les modes doux (vélo ou à pied)
- rester sur les chemins balisés
- respecter la tranquillité des résidents et riverains
- tenir son chien en laisse
- ne pas jeter papiers et détritrus
- la cueillette et les feux sont interdits
- les véhicules motorisés sont interdits

Accès à la base

L'entrée de la base nature se trouve sur le parking de la Coueste, chemin des Espillières à Aubagne. Vous pouvez vous y rendre :

- **En voiture** : accédez jusqu'au parking de la Coueste situé sur le chemin des Espillières. Attention le nombre de places est limité.
- **En bus** : empruntez la ligne 101 (transport à la demande), descendre à l'arrêt « Centre aéré des Espillières » puis marcher environ 400 mètres sur le chemin des Espillières pour accéder au parking.

tél : 0 800 10 52 80 (appel gratuit depuis un poste fixe)

tél : 04 42 70 28 01 (n° conseillé depuis un mobile)

Du lundi au samedi, de 6h45 à 19h.

Les bus de l'agglomération sont gratuits.

Retrouvez les horaires sur www.bus-agglo.fr

Base sport-nature de La Coueste à Aubagne

Le parcours sportif



ANATOMIE - 2014

Parcours sportif de La Coueste

TOUT PUBLIC

Distance : 1,08 Km - niveau: facile



- 1 • Départ du parcours
- 2 • Slalom
- 3 • Poutre d'équilibre
- 4 • Saut de puces
- 5 • Saut de haies
- 6 • Planche pour abdominaux
- 7 • Barre d'étirement
- 8 • Barre fixe

N Echelle : 1/4000
Source : BD AGGLO PAE
BDORTHO® IGN©-2011